

W13	<h2 style="margin: 0;">W-Seminar</h2> <p style="margin: 10px 0;">im Fach Sport</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span><b>Lehrkraft:</b> Hildegard Weiß</span> <span><b>Leitfach:</b> Sport</span> </div>	
<b>Thema/Titel:      Auswirkungen sportlicher Betätigung auf die Gesundheit</b>	
<p><b>Zielsetzung des Seminars:</b></p> <p>Gesundheit und Fitness sind zu wesentlichen Begriffen unserer Erlebnis- und Freizeitwelt geworden. Der Gesundheitswert sportlicher Aktivitäten ist inzwischen unbestritten und steigert die Lebensqualität oft beträchtlich. Auch die Folgen des Bewegungsmangels sind allgemein bekannt. Allerdings kann ein „Zuviel des Guten“ das Gegenteil bewirken. Sportverletzungen, Übertraining, der plötzliche Herztot beim Marathon oder dauerhafte Schäden durch langjährige Fehlbelastungen sind nur wenige Beispiele übertriebener Sportbegeisterung.</p> <p>Im Seminar sollen folgende Aspekte besonders behandelt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erscheinungsformen des Sports</li> <li>• Gesundheitsbegriff, Fitnessbegriff</li> <li>• Sport als Risiko – Verletzungen und Schäden</li> <li>• Bewegungsmangel als Risiko</li> <li>• Sport als Prävention, Rehabilitation und Therapie</li> <li>• Förderung von Sport und Bewegung unserer Region</li> </ul> <p>Wissenschaftspropädeutische Arbeitsweisen können in vielen Gebieten der Sportwissenschaften – Sportmedizin, Trainingslehre, Bewegungslehre, gesellschaftswissenschaftlicher Bereich – erlernt werden. Besonders soll dabei untersucht werden, welche Bedingungen im Gesundheitsbereich in der Region - in Schulen, Institutionen, Vereinen – vorliegen.</p>	
<p><b>Mögliche Themen für die Seminararbeiten:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bewegte Pause – mehr Bewegung in der Schule?</li> <li>2. Wie „gesund“ ist das Fitnessstudio?</li> <li>3. Laufen als Therapie ( bei Depression/Stress/Schlafstörungen...)</li> <li>4. Gesundheitsrisiken durch Sport (Profifußball, Klettern...)</li> <li>5. Der Gesundheitswert einer ausgewählten Sportart (Golf/ Skifahren/ Tennis... )</li> <li>6. Fitness durch Schwimmen/Aquajogging/Aquatraining</li> <li>7. Bedeutung der Bewegung in Selbsthilfegruppen (Rheumaliga/Versehrtensportgruppen...)</li> <li>8. Kinderturnen – Auswirkungen auf die Entwicklung des Kindes</li> <li>9. Wie „gesund“ ist der Schulsport?</li> <li>10. Wie kann ich durch Sport Erkältungen (Rückenschmerzen, Kopfschmerzen...) vorbeugen?</li> </ol>	
<p><b>ggf. weitere Bemerkungen zum geplanten Verlauf des Seminars:</b></p> <p>Es bestehen inhaltliche Verbindungen zu Themenbereichen des Additum „Sport</p>	